சில சுகாதார மொழிகள்.

1. சுத்தா காயம் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.
2. மனையி னருகே மலசலங் கழியேல்.
3. மேட்டு நிலத்தில் வீட்டைக் கட்டு.
4. அழுகற் பண்டம் அப்பா லெறிக.
5. பலபேரிடையே படுத்துறங் காதே.
6. படுக்கு மறையில் பலபொருள் பரப்பேல்.
7. நித்தமும் வீட்டைச் சுத்த மாக்கு.
8. திறந்த வெளியில் தினமு முலாவு.
9. வாயு சுருங்கில் வாழ்வு சுருங்கும்.
10. நிர்மல நீரையே நிதமும் பருகு.
11. கள்சா ராயங்களை விரும் பாதே.
12. காப்பிதே நீரைக் கனவிலுங் கருதேல்.
13. ஆற்று நீரை அசுத்தம் செய்யேல்.
14. குடிநீர்க் குளத்தில் குளித்தல் கூடா.
15. கால போசனம் சாலவு நன்று.
16. பசித்தா லன்றிப் புசித்தல் கூடா.
17. தினமிரு வேளை மனமுவந் துண்க.
18. ஆறிய உணவை அருந்துதல் நோய்வழி.
19. அமுத மெனினும் அளவறிந் துண்க.
20. போசன முடிவில் நீசல் மருந்து.
21. கடைப்பல காரங்களை அருந் தாதே.
22. மென்று தின்றால் வெகுநாள் வாழலாம்.
23. அதிகாலைக்குளி ஆரோக்கி யந்தரும்.
24. காலை வெயிலைக் காலனென் றெண்ணு.
25. மாலை வெயிலை மருந்தென நண்ணு.
26. பகலில் துயில் கொளில் பலநோ யணுகும்.
27. உண்டதும் நூறடி உலாவுதல் நன்று.
28. உண்டி முடித்துக் கொண்டு நீ ராடேல்.
29. சலமலந் தன்னை க்ஷணமு மடக்கேல்.
30. தேகமோ டாடையைத் தினமுங் கழுவு.
31. திடம் பெற விரும்பினால் தேகப் பயிற்சி செய்.
32. வைகறை யெழுதல் கைகண்ட முறை.
33. வெந்தபால் நீரையே விரும்பிப் பருகு.
34. சோடா புட்டியை நாட வேண்டாம்.
35. அபக்குவ உணவை அருந்த வேண்டாம்.

36. பழுக்காப் பழங்கள் பல நோய் தந்திடும்.
37. பழைய காய்கறி பதார்த்த முண்ணேல்.
38. இலைக்கறி தயிரை இரவினி லுண்ணேல்.
39. திடம்தரு முணவே தின்ன வேண்டும்.
40. பருப்பு நெய் வகைகள் பலந்தரு முணவாம்.
41.அரைவயிற் றுணவே இரவினில் சாலும்.
42. எச்சி லுண்ண இச்சை கொள்ளேல்.
43. எண்மணி நேரம் இரவினி லுறங்கு.
44. நாடகம் சினிமாக் காட்சியை நாடேல்.
45. ஒருநாள் விழிப்பு பலநாள் நோய் தரும்.
46.வாய்வழி உயிரல் நோய்தரு மார்க்கம்.
47.முகமூடித் தூங்கும் முறை சரி யன்று.
48.சாளரம் மூடிச் சயனித்தல் தீது.
49. சாப்பிட்ட வுடனே சயனிக்க வேண்டாம்.
50. இரைப்பண் டங்களை இறைத்துவைக் காதே.
51. ஈ கொசு நோய்வழி என்பதை மறவேல்.
52. எலிகளைத் தொலைக்க எத்தனம் பண்ணு.
53. அம்மைகுத் தவசிய மாமென வறிக.
54. காலத்துக் கேற்ற உடையைக் கைக்கொள்.
55. பட்டினி கிடத்தல் பரம ஔஷதம்.
56. செருப்பின்றி வெளியே செல்லுதல் தவறு
57. அழுக்கே நோய்க்கிட மாமென வறிக.
58. உலாவப் போதல் உத்தம ஔஷதம்.
59. அத்தனடியை நித்தமும் போற்று.
60. ஆரோக்கியமே அஷ்ட ஐஸ்வரியம்.

A. சுருளியாண்டி கௌட. ஆசிரியன், கோம்பை.

ஆனந்த போதினி - 1928 ௵ - மார்ச்சு ௴